



# Örebro HUF U14 - Flick

# Försäsong Maj 2026

EM

UNGDOM		Datum	Dag	Tid-plats egen	Aktivitet	Tid-plats	Aktivitet
18		29	Ons				
		30	Tors				
		1	Fre				
		2	Lör				
		3	Sön				
19	3	4	Mån			17:45 Trängen	Uppstart
400		5	Tis				
		6	Ons		Is 19:30 - 20:25	Is test + Fystest	Bålstab + Is M.A
		7	Tor			17:00 Trängen	Cirkelträning M.A
		8	Fre		Endast anmälda 4 dagars U14 spelare	18:00-19:00 Örnsro	Nordic
		9	Lör	valfri tid	Zon2-2 90min (ex 45+45min)	Uppmanar till detta.	
		10	Sön				
20	4	11	Mån			18:15 Trängen	Sprinter & Hopp M.A
450		12	Tis				
		13	Ons		19:30 - 20:15	18:30 - 20:15 Trängen	Bålstab + Is M.A
		14	Tor			17:00 Trängen	Cirkelträning M.A
		15	Fre		Endast anmälda 4 dagars U14 spelare	18:00-19:00 Örnsro	Nordic
		16	Lör	valfri tid	Zon2-2 90min (ex 45+45min)	Uppmanar till detta.	
		17	Sön				
21	5	18	Mån			18:15 Trängen	Sprinter & Hopp M.A
250		19	Tis				
		20	Ons		19:30 - 20:15	18:30 - 20:15 Trängen	Bålstab + Is M.A
		21	Tor			17:00 Trängen	Cirkelträning M.A
		22	Fre		Endast anmälda 4 dagars U14 spelare	18:00-19:00 Örnsro	Nordic
		23	Lör	valfri tid	Zon2-2 90min (ex 45+45min)	Uppmanar till detta.	
		24	Sön				
22	6	25	Mån			18:15 Trängen	Sprinter & Hopp M.A
450		26	Tis				
		27	Ons		19:30 - 20:15	18:30 - 20:15 Trängen	Bålstab + Is M.A
		28	Tor			17:00 Trängen	Cirkelträning M.A
		29	Fre		Endast anmälda 4 dagars U14 spelare	18:00-19:00 Örnsro	Nordic
		30	Lör	valfri tid	Zon2-2 90min (ex 45+45min)	Uppmanar till detta.	
		31	Sön				

Ombytt och färdig på plats

10 min före utsatt tid

10 min nedvarvning

Vi räknar med att varje pass tar ca 1h

Endast anmälda 4 dagars U14 spelare

Is tester + Styrke test första onsdagen



## Örebro HUF U14 - Flick

## Försäsong Juni 2026

VP	DP	Datum	Dag	Tid-plats	Aktivitet	Tid-plats	Aktivitet
		30	Lör	valfri tid	Zon2-2 90min (ex 45+45min)	Uppmanar till detta.	
		31	Sön				
23	7	1	Mån			18:15 Trängen	Sprinter & Hopp M.A
		2	Tis				
		3	Ons		19:30 - 20:15	18:30 - 20:15 Trängen	Bälstab + Is M.A
		4	Tor			17:00 Trängen	Cirkelträning M.A
		5	Fre		Endast anmälda 4 dagars U14 spelare	18:00-19:00 Örsro	Nordic
		6	Lör	valfri tid	Zon2-2 90min (ex 45+45min)	Uppmanar till detta.	
		7	Sön				
24	8	8	Mån			18:15 Trängen	Sprinter & Hopp M.A
		9	Tis				
		10	Ons		19:30 - 20:15	18:30 - 20:15 Trängen	Bälstab + Is M.A
		11	Tor			17:00 Trängen	Cirkelträning M.A
		12	Fre		Endast anmälda 4 dagars U14 spelare	18:00-19:00 Örsro	Nordic
		13	Lör	valfri tid	Zon2-2 90min (ex 45+45min)	Uppmanar till detta.	
		14	Sön				
25	9	15	Mån			18:00 Trängen	Tumering M.A
		16	Tis		Golftävling - Avslutning	Golftävling	Golftävling
		17	Ons		Egenträning tom uppstart med lagen		
		18	Tor		Vila		
		19	Fre		Vila		
		20	Lör		Vila		
		21	Sön		Vila		
26		22	Mån		Egenträning		
		23	Tis		Egenträning		
		24	Ons		Egenträning		
		25	Tor		Egenträning		
		26	Fre		Egenträning		
		27	Lör		Egenträning		
		28	Sön		Egenträning		
27		29	Mån		Egenträning		
		30	Tis		Egenträning		

Ombytt och färdig på plats  
10 min före utsatt tid  
10 min nedvarvning  
Vi räknar med att varje pass tar ca 1h